

# Boletim

INFORMATIVO DA



Nº 49 – Outubro 2023 - Distribuição gratuita



**APANHADOS NA RADAR**



galp energia



## ESTAMOS A PRAZO? ESTAMOS! ESTAMOS TRAMADOS? ESTAMOS...OU TALVEZ NÃO!

*“Com o smartphone seria pior ainda. Ele substituiu a caneta, o bloco, a agenda, o telefone, a banca dos jornais, a máquina fotográfica, o álbum de fotos, a câmara de cinema, o DVD, o correio, a secretária eletrónica, o relógio de pulso, o despertador, o gravador, o rádio, a TV, o CD, a bússola, os mapas e a vida.*

*É por isso que nem chego perto dele – temo que me substitua também.”*

*Ruy Castro, escritor e jornalista brasileiro, in jornal Tal & Qual*



Rufino Ribeiro

Ilustres Colegas e Amigos associados da ARGE – Associação de Reformados da Galp Energia,

Anda por aí muita preocupação com a Inteligência Artificial (a partir de aqui apenas IA) – eu incluído, confesso.

Julgo que todos já ouvimos falar do que é a IA embora não esteja seguro

de que todos compreendamos ou entendamos o seu real significado, alcance ou as suas consequências.

Alguns dizem que tudo já começou há muitos anos quando da criação/invenção do primeiro computador. Outro dizem que foi ainda mais anterior, colocando-nos na época ou era da revolução industrial e das suas prodigiosas (na altura) máquinas então inventadas.

Embora leigo assumido nestas coisas de tecnologias, sempre acompanhei e fui-me espantando com os seus desenvolvimentos fabulosos, da sua aplicação e utilidade em variadíssimos campos de actividades (quase todos, hoje em dia...) e, igualmente, na nossa vida humana.

Ninguém duvida que ao longo dos últimos anos muitas vidas foram salvas por causa da IA devido às suas investigações, avanços e novas invenções.

Para quem como eu, assistiu à criação e/ou nascimento e/ou desenvolvimento de uma série de “coisas fantásticas” ou acontecimentos tão significativos para a nossa vida, tais como - apenas umas quantas que me lembrei “ao correr da pena” ... e sem qualquer intuito classificativo, hierárquico ou temporal – estes que aqui recorro pelo impacto que em mim provocaram:

Primeiro homem a ir ao espaço, primeiro homem a pisar a Lua em directo na TV, a TV a cores (em Portugal no final dos anos 60), primeiro Computador Pessoal “caseiro” da Apple, o Walkman da Sony, o Vaivém espacial (Columbia), a Internet (criada por Sir Tim Berners Lee - World Wide Web cuja sigla ainda hoje é usada), as máquinas de Multibanco, o micro-ondas, a Bimby, a ovelha Dolly, o GPS, o Smartphone, o sistema operativo da Microsoft by Bill Gates, o laser, o primeiro transplante de coração na África do Sul, os membros biónicos e, the last but not the least, estou seguro que o mais valorizado para muitos milhões de pessoas e provavelmente

o mais importante das suas vidas: o telemóvel e todas as suas evoluções subsequentes... e por aí íamos e podíamos continuar a listar mais uma série deles.

E, se pensarmos bem, muitas podem ser consideradas recentes na escala do tempo (falamos de cerca de 60 anos) e maior parte delas não ultrapassa, sequer, uma geração. Impressionante.

A voracidade de conhecimento, a curiosidade infinita e o desejo primário de criar de evoluir e de desenvolver fazem parte inata da nossa condição humana.

Sendo, como se percebeu, um admirador (e utilizador) entusiástico das novas tecnologias, a verdade é que me sinto apreensivo pelas consequências que a IA pode vir a representar como uma nova arma de poder. A questão, como sempre, é saber: nas mãos de quem e para que finalidades?

À primeira vista e se se restringir a isso, pode trazer grandes vantagens e ser um eficaz apoio à construção de um futuro mais facilitado e com muito menos sacrifícios.

Contudo, o outro lado da medalha (a própria vida também tem sempre duas faces, como sabemos) é que poderá ser medonho... desemprego incontrolado, armas sofisticadas que nem imaginamos e autónomas sem controlo humano, bases de dados e informações detidas por gente menos escrupulosa ou mesmo criminosos, etc, etc.

A IA é, pois, uma enorme incógnita que antecipa enormes benefícios para a Humanidade, mas que pode transformar-se no seu pior inimigo.

Ainda assim, acham que alguma máquina, por mais perfeita que seja, alguma vez a poderá substituir esta nossa forma de vida? Poderá ser, eventualmente, outra coisa, mas nunca alcançar essa condição humana.

Pelo menos, assim esperamos... porque não há dúvida que estamos a prazo, mas talvez ainda não estejamos tramados...

Lembrei-me de partilhar estes inócuos e desprezíveis pensamentos com os meus pacientes leitores que se me assaltam sempre que estou envolvido em questões ou projectos informáticos.

# MENSAGEM DO PRESIDENTE

E, na verdade, estamos, presentemente, a desenvolver um importante trabalho de substituição da informatização dos nossos serviços da ARGE porque o que existe é incipiente, está claramente desactualizado ou é mesmo inexistente em determinadas funções e requisitos.

Precisamos, pois, de montar bases de dados sólidas, com as devidas seguranças, e que contenham informações fidedignas, actualizadas, adequadas e talhadas para o futuro da nossa Associação e para cabal cumprimento de todas as obrigações administrativas e legais.

A não ser assim, arriscamo-nos a “morrer na praia” e a não conseguir preparar a ARGE para os novos desafios e oportunidades que aí vêm.

Caros amigos e colegas associados: tenho dito muitas vezes, mas nunca é demais repetir, que a ARGE é de todos e de cada um. Os titulares dos seus Órgãos Sociais são transitórios. A ARGE é permanente e irá manter-se por muitos anos.

Por isso apelo a todos que contribuam, cooperem e colaborem na vida da Arge. Tudo e todos serão sempre bem-vindos porque estamos constantemente a precisar de ajuda porque aqui não há ninguém infalível ou bastante nem detentor da verdade absoluta, antes, como diria Bertand Russel, “o aborrecido deste mundo é que os idiotas estão seguros de si e as pessoas sensatas cheias de dúvidas”.

Exactamente por isso, venho apelar à Vossa participação nos, para já, dois eventos que se encontram apazados:

- A nossa Assembleia Geral que se irá efetivar no dia 29 de Novembro de 2023, na nossa Sede em Lisboa, para apreciação, votação e aprovação do Orçamento e Plano de Actividades para 2024 e do respectivo parecer do Conselho Fiscal.
- Mantendo a tradição, os almoços de Natal das três Delegações da ARGE que se irão realizar em locais a indicar brevemente:

- Dia 15 de Dezembro de 2023 - Delegação Norte
- Dia 16 de Dezembro de 2023 - Delegação Centro e Delegação Sul

(Temos coincidência de datas nestas duas últimas Delegações porque, por causa dos feriados, não foi fácil encontrar datas convenientes em Dezembro próximo).

Contamos com todos.

Finalmente, o nosso SITE.

Conforme fomos dando conhecimento, tanto quanto possível, recuperámos e actualizámos o nosso SITE incluindo novas informações, nomeadamente no âmbito dum tema que sei que é caro a todos: o seguro de saúde, e que esperamos sejam úteis e proveitosas para todos.

O nosso SITE, porém, está assente em tecnologia antiga a atingir o seu limite, pouco flexível e muito contingente que não nos permite dimensioná-lo e modela-lo como o idealizamos e julgamos ser indispensável à imagem da nossa Associação.

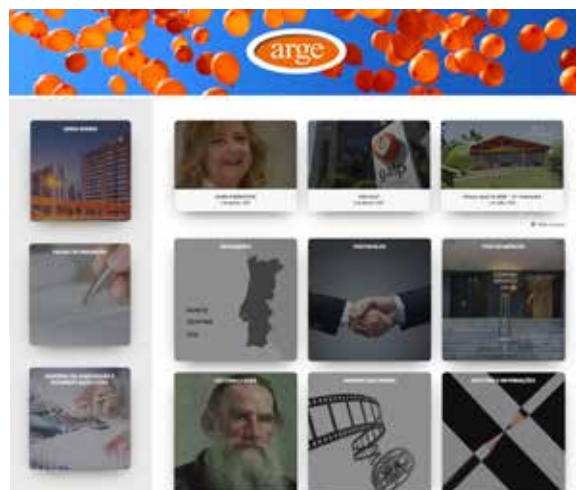
Pelo que precede, também aqui vamos ter de intervir para ultrapassar e solucionar esta questão. Só para vos dar um exemplo, temos um enorme espólio de imagens antigas, das empresas e pessoas que constituíram o Grupo Galp Energia, que não podemos colocar no SITE por falta de espaço e possível eventual colapso do mesmo.

Antevemos, pois, um futuro risonho para a nossa ARGE, com muito trabalho, mas também muito desafiante: acompanhem-nos e ajudem-nos.

Lembrando, continuamente, “não deixem o velho entrar”, sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

## VISITE O NOSSO SITE

em [www.arge.pt](http://www.arge.pt)



### Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 49  
Outubro 2023

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita  
Tiragem: 2500 exemplares  
Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:  
Associação dos Reformados da Galp Energia  
Av. Almirante Reis nº 54 - 4º 1150-019 LISBOA  
(NIPC 509485642)  
IBAN PT50 0033 0000 0000 0510777 83

Composição e Impressão:  
Onda Grafe, Artes Gráficas Lda.  
Rua da Serra, nº1 - A-das-Lebres  
2660-202 Stº Antão do Tojal



Site: [www.arge.pt](http://www.arge.pt)

[arge.reformados.galpenergia@gmail.com](mailto:arge.reformados.galpenergia@gmail.com)

## AS CARAS DA GALP - FOMOS, SOMOS E SEREMOS GALP



Eduardo Guedes de Oliveira

Começamos pela capa desta edição 49 do Boletim da ARGE. Uma capa diferente e bem distinta do habitual. Impõe-se por isso uma breve explicação. Tratam-se, como está bom de ver, de caras, as caras de colegas e de muitos de nós que estávamos no ativo no início do atual milénio. Esta fotografia, que agora publicamos, deu origem a um poster que foi distribuído

em separata destacável na edição da revista interna da Galp, Radar. Publicada algures entre 2002 e 2004, revista esta que teve um enorme sucesso, pela originalidade da ideia e oportunidade de se poder ver caras de pessoas que trabalhavam na Galp e que devido à dimensão da Empresa em termos nacionais e internacionais, não possibilitava que todos se conhecessem.

A propósito, também na ARGE somos oriundos das mais variadas empresas do universo do Galp e por isso nem todos se conhecem, nem todos se dão a conhecer. Por esta razão, parece-me oportuno lançar aqui um desafio aos nossos leitores. Vamos tentar trazer mais colegas para a nossa associação. Podem ser colegas reformados, pré-reformados ou ainda no ativo. São todos bem-vindos! Na certeza de que uma adesão de mais colegas à ARGE só trará mais benefícios e vantagens para todos. Quer seja em termos de vida associativa, como de solidariedade e apoio social. Quantos mais associados tivermos, mais pessoas poderemos ajudar.

Nesta edição, destacaria o artigo sobre “Saúde e Bem Estar” da autoria da Dr<sup>a</sup> Maria Teresa Costa que nos vai continuar a dar os seus importantes contributos, que tão importantes são, em matérias relacionadas com saúde.

“Por Esse Mundo Fora”, é mais uma interessante crónica de viagens feita pelo nosso colega José Roque que nos leva pela Europa Central numa sucessão de visitas históricas muito bem retratadas.



in Revista Radar da Galp (2004-2008)

Voltamos a ter a publicação de algumas fotografias da autoria do nosso colega Manuel Aguiar, que recorda, desta vez, um encontro da Galp Serviços realizado em 2003.

Temos ainda os magníficos textos do A. Vasconcelos, do Rui Costa, do Rui Mayer, da Isabel Madaleno, da Helena Duarte, do José Pinheiro, do Luis Marques, do José Manuel Claro, do José Ventura, do Hermengardo e do Jorge Alves.

Deixem-me também, realçar uma nova colaboração, sempre desejável, do Manuel Ramalhete.

Numa nota final, relembro que o nosso site já se encontra atualizado. Nele poderão encontrar notícias, informações e os mais diversificados conteúdos! Visitem o site ([arge.pt](http://arge.pt)).

É com orgulho que verificamos que o nosso Site já tem mais de 1 milhão de visitas!

**Boa leitura!**

## ASSEMBLEIA GERAL DA ARGE

A próxima **Assembleia Geral da ARGE** realizar-se-á no dia **29 de Novembro de 2023**, pelas **14,00 horas**, na nossa **Sede em Lisboa**, para apreciação, votação e aprovação do **Orçamento e Plano de Actividades para 2024** e do respectivo **parecer do Conselho Fiscal**.

**A vossa presença é fundamental.**

Compareça e participe.

Contamos com todos.

## ALMOÇO ANUAL DO 41º ANIVERSÁRIO DA ARGE

(FOTOS J. BOLDT)

Ainda o nosso Almoço Anual – Abrantes Junho 2023

O nosso almoço anual é um marco de grande significado na Vida da ARGE, reunindo colegas provenientes de todo o País.

O último, que se realizou no passado dia 03 de Junho de 2023, não foi exceção e proporcionou momentos inesquecíveis de convívio, alegria e camaradagem entre os participantes.

No nosso último Boletim apresentámos uma extensa reportagem com algumas fotos daquele evento - é impossível, obviamente, reproduzir todas as dezenas de fotos tiradas ao longo do dia e já para não se falar dos vídeos também realizados.

No entanto, **todas as reportagens fotográficas e de vídeo do evento encontram-se disponíveis no nosso SITE** (para quem ainda não conheça: [www.arge.pt](http://www.arge.pt))

Assim sendo, quem quiser consultar as fotografias ou os vídeos do nosso Almoço Anual poderá fazê-lo entrando no nosso Site, onde tudo ficará arquivado para memória futura.

Sem prejuízo do que precede, aqui ficam mais umas fotos...



## ALMOÇO ANUAL DO 41º ANIVERSÁRIO DA ARGE

(FOTOS J. BOLDT)



## ESPÓLIO

- POR HERMENGARDO CRISTA

No final do mês de junho, tivemos o prazer de receber na delegação Norte o nosso colega Mário Silva associado nº 296, que sendo uma pessoa muito organizada e metódica nos veio oferecer as suas muitas recordações e coleções que recolheu ao longo da sua longa carreira, nomeadamente as revistas e publicações comemorativas, desde o tempo da SACOR até à Petrogal. Relembro que a própria publicação atravessou várias fases, nos títulos, abordagens e até interregnos. Ofereceu-nos 72 revistas desde a nº 1 outubro/novembro de 1962 da Sacor até nº 20 da Petrogal, correspondente a julho / setembro de 1984. Com surpresa nossa, vieram também vários desenhos em forma esquemática, principalmente da linha 2 da Fábrica de Combustíveis com as indicações de todas as manobras e possíveis interligações às unidades a montante e jusante, as quais ao longo dos anos serviu para formação e estudo durante dezenas de anos de várias gerações de operadores. Além disso ofereceu também várias publicações de formação técnica que todos os operadores no início da formação/ carreira foram “obrigados a estudar” na Refinaria do Porto.

Aproveitando a prosa, lanço um pedido aos colegas que tenham ainda revistas antigas que possam emprestar ou oferecer para posterior tratamento digital.

Faltam-nos os seguintes nºs:

<b>SACOR</b>	<b>Nº 31</b> Setembro/Octubro 1967	<b>Nº 36</b> Julho/Agosto 1968	<b>Nº 39</b> Janeiro/Fevereiro 1969	<b>Nº 40</b> Março/Abril 1969
<b>PETROGAL</b>	<b>Nº 4</b> Junho/Setembro 1980	<b>Nº 17</b> Outubro/Dezembro 1983		

A **última revista que temos é a Nº 79 de Julho /Setembro de 1984** e acaba aqui o nosso espólio, quem tiver posteriores, fotos ou objetos alusivos às nossas atividades profissionais entrem em contacto connosco. Obrigado

Sendo assim, em nome da ARGE um muito **obrigado ao colega Mário Silva** pela valorosa colaboração à nossa associação.



## PRECISA DE AJUDA?

### Fale connosco. Podemos ajudar.

Se precisar de ajuda, dirija-se à ARGE:

**Morada:**

Av. Almirante Reis, 54 – 4º andar  
1150-019 Lisboa

Números de contacto das  
áreas de Solidariedade:  
Tlm 962 461 487 (Direcção)

Tlm 962 461 491 (Delegação Norte)  
Tlm 963 905 759 (Delegação Centro)  
Tlm 963 905 762 (Delegação Sul)

[arge.reformados.galpennergia@gmail.com](mailto:arge.reformados.galpennergia@gmail.com)

## DIABETES TIPO II (DIABETES MELLITUS TIPO II / DM II)

- POR MARIA TERESA COSTA



Dra. Maria Teresa Costa

A DM II é uma condição médica complexa e multifatorial. Várias razões podem contribuir para o desenvolvimento da diabetes tipo 2, e essas causas podem variar de pessoa para pessoa.

Aqui estão alguns dos fatores de risco e causas potenciais:

**1. Genética:** Ter parentes de primeiro

grau (pais, irmãos) com diabetes tipo 2 pode aumentar a hipótese de desenvolver a doença.

**2. Obesidade:** O excesso de peso, especialmente a gordura abdominal, é um dos principais fatores de risco. O excesso de gordura pode levar à resistência à insulina, onde o corpo não responde adequadamente à insulina produzida, isto é a quantidade de insulina produzida não chega para o “volume” do indivíduo.

**3. Inatividade física:** Falta de atividade física regular pode aumentar o excesso de peso e a resistência à insulina.

**4. Má alimentação:** O risco aumenta com o consumo de uma dieta rica em açúcares refinados, gorduras saturadas e alimentos processados

**5. Idade:** O risco aumenta com a idade, especialmente após os 45 anos

**6. História de gestação diabetes:** Nas mulheres o facto de ter tido diabetes gestacional pode aumentar o risco.

**7. Síndrome metabólica:** Pessoas com Síndrome Metabólica (Hipertensão arterial, Triglicédeos elevados, LDL Colesterol elevado e Obesidade abdominal) têm um risco aumentado de diabetes tipo 2.

**8. Etnia:** Algumas etnias têm um maior risco.

**9. Tabagismo:** Fumar pode aumentar o risco de diabetes tipo 2.

**10. Outros fatores de risco:** Factores como apneia do sono, stress crónico e outros podem contribuir para o desenvolvimento do diabetes tipo 2. A diabetes tipo 2 é uma doença que pode ser controlada com sucesso com **mudanças no estilo de vida, como dieta saudável, atividade física regular e, em alguns casos, medicamentos.** A prevenção e o controle adequado são essenciais para evitar complicações associadas à diabetes tipo 2.

É com o seu médico que deve falar para o seu caso específico e desenvolver um plano de tratamento adequado. O tratamento é sempre **individualizado e adaptado**, variando de pessoa para pessoa e depende de vários fatores, como a gravidade da doença, a resposta individual, as necessidades específicas do paciente, as mudanças que ele é capaz de fazer. Geralmente o tratamento inclui uma combinação de:

**1. Dieta** - diminuição de açúcares, alimentos processados, gorduras saturadas e o aumento do consumo de fibras, vegetais, frutas e proteínas magras

**2. Atividade física** - O exercício regular ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina e a controlar os níveis de açúcar no sangue, mas deve ser pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana (ex.: 50 min 3xsemana).

**3. Perda de peso** – baixar o peso melhora o controle da DM2

**4. Monitorização dos níveis glicose**

**5. Educação em diabetes** ajuda a melhorar a adesão ao tratamento.

**6. Controle de fatores de risco:** Tratar a hipertensão arterial e dislipidemia é importante para reduzir o risco de complicações.

**7. Medicamentos** em alguns casos essenciais

Alguns medicamentos usados para o tratamento da diabetes tipo 2:

**Hipoglicemiantes orais:** Existem vários medicamentos disponíveis, como **metformina, sulfonilureias, inibidores de SGLT-2, inibidores de DPP-4**, entre outros. O medicamento prescrito dependerá das necessidades individuais e da resposta ao tratamento.

**Insulina** - em alguns casos, a injeção de insulina, que pode ser de vários tipos, pode ser necessária, especialmente se o controle dos níveis de açúcar no sangue tiver de ser otimizado como o caso de doença aguda ou cirurgias.

**SGLT-1inibidores** - injeções diárias ou injeção semanal - são novos tratamentos que reduzem a absorção de açúcares no intestino delgado e aumentam o controle da DM2, sendo também utilizados para o tratamento da obesidade.

**8. Acompanhamento médico regular**

O tratamento da doença evoluiu imenso nos últimos 30 anos, fazendo que hoje a prevalência das complicações sejam muito menor, devendo o doente a participar no tratamento da doença, falando com o seu médico das suas dificuldades e conquistas.

## VACINAÇÃO

### Vacina da Gripe

A maior parte da população já foi vacinada noutros anos para a gripe e sabe que anualmente as estirpes mudam, a imunidade baixa e vai novamente vacinar-se para evitar as complicações da gripe.

### Vacina Covid-19

As farmácias comunitárias vão poder administrar a vacina de COVID-19 em simultâneo com a da gripe, durante a Campanha de Vacinação Sazonal de Outono-Inverno 2023. Pretende-se agilizar o processo de vacinação, promovendo ganhos em saúde, e um maior conforto e proximidade para os utentes.

A campanha de vacinação terá início anunciado 29 de setembro.

## VACINAÇÃO

- POR MARIA TERESA COSTA

### As vacinas disponíveis em Portugal são:

Comirnaty®  
Spikevax® (anteriormente COVID-19 Vaccine Moderna®)  
Vaxzevria® (anteriormente COVID-19 Vaccine AstraZeneca®)  
Jcovden® (anteriormente COVID-19 Vaccine Janssen®)  
Nuvaxovid®  
Comirnaty Original/Omicron®  
Spikevax bivalente Original/Omicron®  
Vidprevtyn Beta

Quais são os critérios para a vacinação Covid-19:

**reforço** para pessoas com idade:

- igual ou superior a **18 anos**

**reforço sazonal** para pessoas:

- com idade igual ou superior a **50 anos**
- com idade entre os **5 meses e os 49 anos e doenças de risco** associadas (em anexo)
- dos **grupos prioritários – profissionais de saúde e residentes em lares**

### Outras vacinas que podem evitar infeções respiratórias:

#### Vacina Pneumocócica

Muitos adultos não estão cientes de todas as vacinas de que precisam. Num questionário com adultos >50 anos de idade (n=5635) realizado em 13 países da Europa Ocidental, as principais razões

para os adultos não serem vacinados contra a doença pneumocócica (pneumonia grave) foram as seguintes:

A vacina pneumocócica não foi recomendada pelo seu médico (37%)  
Não tinham conhecimento da existência de uma vacina para prevenir a doença pneumocócica (36%)

Não estavam preocupados com o risco de desenvolver doença pneumocócica (30%)

A Doença Invasiva Pneumocócica (DIP) pode provocar situações muito graves, com elevada probabilidade de complicações, sequelas e morte.

A recomendação da vacina foi divulgada num comunicado da DGS **Norma 011/2015 (atualizada em 01/11/2021)**, passando a recomendar-se a vacina pneumocócica de 23 serotipos (Pn23) a todos os adultos com 65 ou mais anos.

Mesmo as pessoas com 65 ou mais anos e com critérios clínicos para vacinação gratuita no SNS, no âmbito desta norma, podem optar por adquirir as vacinas na farmácia, auferindo também do regime especial com comparticipação de 69% que, neste caso, abrange também a vacina conjugada de 13 serotipos (Pn 13).

A DGS considera fundamental a adequação periódica da estratégia vacinal, tendo em conta a evolução da epidemiologia, do conhecimento científico, da disponibilidade de vacinas no mercado, e ainda o aumento progressivo da gratuitidade para as pessoas pertencentes aos grupos de risco.

## SEGURO DE SAÚDE GALP – GUIA SUMÁRIO MULTICARE

Uma das nossas principais preocupações é divulgar, a Associados e Colegas, informações que possam ser úteis e importantes para a sua vida quotidiana.

Sabemos que o Seguro de Saúde é um tema essencial e vital para muitos colegas que nos fazem chegar (não só a nós mas também aos serviços da Galp e da Multicare) as suas dúvidas sobre o funcionamento e/ou aspectos práticos do mesmo.

Assim, encontra-se disponível no nosso SITE da ARGE um Guia Sumário Multicare com informações úteis para uma melhor gestão do seu seguro de saúde.



VISITE O NOSSO SITE  
em [www.arge.pt](http://www.arge.pt)

## SEGURO DE SAÚDE GALP – INFORMAÇÕES ÚTEIS

As despesas com médico, hospital ou clínica realizadas fora da Rede Multicare (**Despesas fora da rede**), terão de ser enviadas para a Multicare, para reembolso.

Haverá lugar a reembolso de despesas nos seguintes casos:

- Despesas de saúde em Portugal, efetuadas fora da rede de prestadores convencionada;
- Despesas de saúde efetuadas no estrangeiro, sempre e quando realizadas em caso de acidente ou doença súbita e imprevisível que requeiram tratamento de urgência.

**As despesas poderão ser enviadas:**

**1) Através da Área de Cliente do site Fidelidade ou na app MyMulticare,** não sendo necessário o envio do documento físico para a Multicare; ou

**2) Através dos CTT,** para a seguinte morada:

Multicare – Seguros de Saúde, S.A.  
EC Campo de Ourique  
Apartado 24213  
1251-997 Lisboa

O pedido de reembolso deverá ser submetido num prazo de 120 dias após a data da despesa.

### CONTATOS MULTICARE:

Em <b>situações de urgência</b> <b>Medicina Online</b>	Disponível <b>24h todos os dias do ano</b>	<b>210 440 440</b>
Para <b>outras situações</b>	Disponível <b>todos os dias úteis das 09h00 às 20h00</b>	<b>217 948 880</b>
Para <b>situações específicas da Galp</b>	Disponível <b>todos os dias úteis das 09h00 às 20h00</b>	<b>217 948 734</b>

Ou, e-mail: [apoiocliente@multicare.pt](mailto:apoiocliente@multicare.pt) (em alternativa ao telefone e para restantes situações).

Em **situações de urgência**, encontra-se disponível um contacto **24h, todos os dias do ano**.

 **Tel 21 044 04 40**

Para as **restantes situações**, encontra-se disponível um contato, todos os dias úteis, das 09h00 às 20h00:

 **Tel 21 794 88 80**

Consideram-se como “restantes situações” as seguintes:

- Confirmação de coberturas e capitais disponíveis;
- Confirmação de franquias e copagamentos;
- Clarificação de questões sobre autorizações e reembolsos;
- Identificação de prestadores da Rede Multicare; e
- Esclarecimento de outras dúvidas do seguro.



## O EQUIVOCO DO IMPOSTO SOBRE OS LUCROS EXTRAORDINÁRIOS

- POR MANUEL RAMALHETE

Há um ditado que diz: *existem duas certezas na vida, a morte e os impostos*. Se considerarmos isto um teorema da vida em sociedade, então em Portugal verifica-se um corolário deste teorema: *um imposto extraordinário tende a transformar-se num imposto definitivo, ou pelo menos com uma duração muito longa*, continuando a verificar-se mesmo depois de ultrapassadas as condições que o justificaram. É assim com muitos dos impostos que foram sendo criados e que depois se tornaram definitivos, ou que vigoram durante bastante tempo. Ainda temos na memória a Contribuição especial do sector energético, criada no âmbito do programa de assistência da troica. Teme-se que o imposto sobre os lucros ditos extraordinários, que envolvem o sector energético, em particular do petróleo e do gás, sejam mais um exemplo.

Normalmente os lucros *supranormais* ocorrem em estruturas de mercado não concorrenciais, nomeadamente nos monopólios (apenas um operador no mercado do lado da oferta) e oligopólios (poucos operadores de mercado), em que a existência de poder de mercado pode levar a preços de equilíbrio acima dos preços gerados em concorrência e a quantidades oferecidas em geral inferiores. Para evitar estes “abusos”, existem autoridades de regulação, nomeadamente nos monopólios naturais (em que não é racional a existência de mais do que um operador), impondo preços regulados, que em teoria se aproximem dos preços em mercado concorrencial, e autoridades da concorrência para evitar e punir práticas abuso de poder ou situações de cartelização, em que os operadores concertam preços. Não faz parte, e bem, das recomendações da política económica e fiscal criar impostos extraordinários.

A existência de lucros anormalmente elevados, devidos a contextos externos propícios para o efeito, faz parte do risco envolvido na actividade, nomeadamente quando esta tem grande volatilidade. Primeiro, por que quando isto acontece, tem uma ocorrência conjuntural, que desaparece quando se deixam de verificar as condições que levaram a isso. Se assim não fosse, os capitais deslocavam-se para essas actividades e o equilíbrio repunha-se. No sector do petróleo e do gás, por ser um sector de grande volatilidade, isso ocorre quando estamos perante guerras, condições climáticas que afectam a oferta e instabilidade política em países produtores, nomeadamente. O reverso da medalha ocorre também, em que o sector entra frequentemente em depressão e preços baixos. Por exemplo, depois de um pico do preço do petróleo antes da crise do subprime, em que os preços do petróleo chegaram quase aos 150 dólares por barril (mais do que recentemente), tivemos preços na ordem dos 30 dólares por barril. Inclusive, durante a pandemia do covid chegou a ocorrer um fenómeno raríssimo, preços negativos (os detentores do produto chegaram a pagar para se verem livres dele, pois era preferível pagar para vender o produto do que pagar armazenagem, em geral saturada, para manter o produto). Independentemente deste fenómeno raro, os preços estiveram muito baixos, em geral abaixo dos 30 dólares durante algum tempo.

Ou seja, estamos perante uma actividade com risco elevado, situações de elevados ganhos a que se seguem situações com ganhos baixos e mesmo perdas, o que se traduz em custos de capital, devido ao risco, bastante mais elevados do que outros sectores da economia. Querer taxar estes lucros *supranormais* é o primeiro grande equívoco, pois ignora o risco associado a esta actividade. Por exemplo, recorrendo aos resultados oficiais da GALP, uma das empresas visada nos impostos adicionais sobre os lucros extraordinários, ilustra o que acabamos de dizer. Em 2022, a

GALP teve resultados de 880 milhões de euros, mas em 2020 (ano de *covid* e profunda depressão económica) teve prejuízos de 42 milhões de euros. Pelas mesmas razões deveria ser ressarcida destes prejuízos?

O segundo equívoco resulta de falar em lucros e ignorar o capital investido para os obter. Façamos uma conta simples, recorrendo novamente aos dados oficiais da GALP. O capital próprio da empresa está distribuído por cerca de 757 milhões de acções. Como a cotações variam de acordo com as condições de mercado, vamos supor uma cotação de 11 euros, que foi aproximadamente a cotação média durante o ano de 2022, desde início da invasão da Ucrânia, ainda assim um valor baixo face ao histórico. Isto significa um montante de capital próprio investido, a preços de mercado, de 8 327 mil milhões de euros. Sendo o lucro de 880 milhões, a rentabilidade do capital próprio é de cerca de 10,5%. Estamos perante lucros extraordinários? À luz de que critério? Relembro que segundo a literatura, as empresas petrolíferas, com forte componente de produção (a mais volátil no sector), apresentam em geral custos do capital próprio acima dos 10%, devido ao risco muito elevado, superior ao risco médio de mercado (em Finanças existe uma regra que diz: **quanto maior é o retorno esperado, maior é o risco envolvido**, ou simplesmente, *higher return, riskier*).

O terceiro equívoco resulta da forma como se pretende calcular o lucro extraordinário, a ser verdade a notícia que saiu na imprensa. Segundo o que consta, o lucro extraordinário é baseado na média dos resultados dos três anos anteriores. Ou seja, quanto mais modestos forem os resultados anteriores, maior será o montante do lucro dito extraordinário, quando aparentemente deveria ser encarado como compensação para os resultados mais modestos do passado, e que seria recomendável não penalizar. Perguntem a alguém que teve um mau negócio no passado, por razões a que foi alheio, se acha razoável que o penalizem extraordinariamente no presente por conseguir recuperar parte desses maus resultados, e saberão a resposta.

O quarto equívoco resulta de isso acontecer num país que tem uma carga fiscal 32% acima da média da União Europeia, e que precisa de empresas que invistam e inovem, e não parece que taxar adicionalmente os seus lucros (os lucros já são taxados normalmente) seja uma medida que vá ao encontro desse desiderato.

Sabendo que a confiança é uma condição necessária à promoção do investimento, não constitui uma política muito avisada tomar medidas que abalem, ainda mais, a estabilidade do sistema fiscal. Este é mais um equívoco.

Uma nota final para referir que também os investidores na GALP não devem ter sentido a natureza extraordinária dos lucros. Com efeito, por exemplo, entre Janeiro de 2016 e Junho de 2023 as cotações da GALP tiveram um mínimo de 6,82 € e um máximo de 17,92 €, com um valor médio de 12,27 €. Ou seja, num ano em que as cotações estiveram, em média, a cerca de 11€, portanto abaixo da média do período referido, não é fácil concluir que os investidores tenham “sentido” lucros extraordinários, caso contrário as cotações teriam reflectido esse sentimento. Se é verdade que pontualmente a cotação pode não traduzir os resultados no momento, tendencialmente, no médio e longo prazo, é isso que se verifica, sobretudo se a empresa retém parte significativa dos resultados obtidos para financiar parte do futuro (a empresa decidiu limitar os dividendos, incluindo *buybacks*, a 1/3 do *cash flow* operacional)

## A GALP ESTÁ DE MUDANÇAS!



Serve a presente para informar que a Galp vai **mudar as atuais instalações** situadas nas Torres de Lisboa para a seguinte morada, Alcântara:

Avenida da Índia, nº8  
1403-302 Lisboa

A equipa que lhe dá apoio e atenção nos temas de Recursos Humanos mantém-se com os mesmos contatos, a saber:

- Clarify, através do email [clarify@galp.com](mailto:clarify@galp.com), e
- Linha de atendimento telefónico: 800 251 251 (todos os dias úteis, entre as 14h30 e as 17h30).

Informamos ainda que o Centro Médico Torres se mantém no mesmo local, com todas as especialidades e serviços, todos os dias úteis, das 8h30 às 18h30, e com os seguintes contatos:

Torres de Lisboa, Rua Tomás da Fonseca, Edifício D, 1600-209 Lisboa  
Telf: 217240894 | Email: [centro.medico@galp.com](mailto:centro.medico@galp.com)

## O CRC mudou para **CLARIFY!**

O CRC da Direção de Pessoas e Espaços da Galp mudou de nome e passou a chamar-se **CLARIFY!**

Assim, o anterior email [crc@galp.com](mailto:crc@galp.com) vai ser descontinuado e para nos contactar deve passar a usar o novo email [clarify@galp.com](mailto:clarify@galp.com)

A linha de atendimento telefónico 800 251 251, permanece em funcionamento nos dias úteis entre as 14h30 e as 17h30.

A equipa mantém-se a mesma, bem como a nossa atenção na resposta aos seus pedidos tendo sempre em conta as suas necessidades.

**O seu bem-estar continua a ser muito importante para nós!**



## DECLARAÇÕES, CITAÇÕES, EXCITAÇÕES, DECLAMAÇÕES E UMAS OUTRAS TANTAS COISAS QUE TAMBÉM NÃO INTERESSAM PARA NADA...

- POR GUILHERME DE CASTRO

“Escreve, pá!” dizia-me suavemente o meu amigo Miguel, “até tens jeito para a coisa...”.

“Escreve, rapaz!” dizia-me ele doutras vezes com aquela voz tonitruante, a mesma com que, em cima dum palanque ou mesmo numa secretária do principal Anfiteatro da Faculdade de Direito de Lisboa, usava para se dirigir a tentar captar a atenção de plateias ululantes em épicas Reuniões de Estudantes que invariavelmente acabavam com tudo à molhada e à pancada... ou não estivéssemos naqueles anos inesquecíveis de 1974/75 e para quem, na altura andava pelos 17/18 anos.

Foi então que aprendi Liberdade até porque, nessa altura, já tinham sido removidos, com alguma brandura e benevolência - convenhamos - um barrigudinho careca e um senhor de óculos que aparecia de vez em quando na tv e que, nos anos imediatamente anteriores, tinham imperado no País.

Infelizmente, o Miguel foi-se embora há uns anos - como os bons costumam ir - e já cá não está para me chatear a carola e dizer: tás maluco? aceitaste responsabilidades na ARGE em vez de ires cuidar dos netos? não te chegaram mais de quarenta anos de Galp?... Mas, a chatice, é que eu ainda continuo a falar com ele muitas vezes.

E assim aprendi que, afinal, temos os nossos mortos queridos de quem nunca nos separamos porque verdadeiramente nunca partem enquanto seguirem ao nosso lado e estiverem presente e perdurarem na nossa memória e nas nossas vidas.

Tudo começou, então, há uns anos quando, incentivado por ele e por mais uns quantos amigos que faziam o favor de me apoiar, desatei a redigir uns pequenos textos para a rapaziada sem qualquer objectivo ou intenção - por mais duvidosa que fosse! Era mesmo pura diversão com título “Hoje Aprendi” e tinha por base pequenas notícias que ia lendo, frases ou citações (simples ou grandiloquentes...) com que me deparava e outras situações ou vivências quotidianas, parafreando um querido colega colaborador deste nosso Boletim.

No fim, a verdade é que todos aprendemos qualquer coisa em cada dia da nossa vida. Basta estarmos atentos e não deixar “o velho entrar”.

E, porque assim é, vamos a isto:

Sabe-se que muitos escritores passam por uma angústia danada para dar início a um livro, em especial para escreverem a sua frase de abertura - tal a importância que lhe atribuem e como se dela dependesse o livro.

Ora, aprendi que houve um que não se ralou com nada disso e, pura e simplesmente, escreveu:

“A tempestade enraivecira-se naquela noite sobre a costa oeste da Escócia. Isto não tem, aliás, importância nenhuma para esta história, que não se passa lá. O tempo também estava mau na costa leste da Irlanda. Mas a cena desta narrativa situa-se no sul da Inglaterra.”

Stephen Leacock (escritor anglo-canadiano)

Conhecem melhor maneira de começar o texto dum livro?

Aprendi, também, que o voo comercial mais pequeno dura 2 escassos minutos. Não sabiam, pois não? Eu também não.

O voo (sem escalas, claro), feito 2 a 3 vezes por dia, liga as ilhas de Papa Westray e Westray no arquipélago escocês de Orkney, no extremo norte

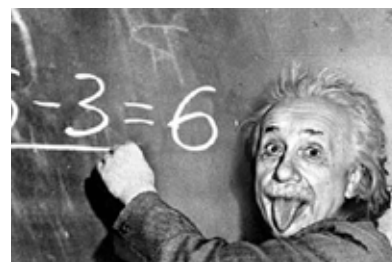
do Reino Unido – estão como eu: também não sabiam onde era, né?

As duas pistas de aterragem estão separadas por 2,7 quilómetros, sendo que a duração oficial de voo é de dois minutos mas pode ser menos, dependendo do vento e condições favoráveis - o recorde é de 53 segundos!

Entretanto, também aprendi que, além do sábio que sabia das coisas, Albert Einstein também conhecia muito bem a condição humana.

Um dia Einstein, Albert para os amigos, disse:

“Se a minha Teoria da Relatividade estiver correta, a Alemanha reivindicar-me-á como alemão e a França declarará que sou cidadão do mundo. Mas se não estiver, a França dirá que sou alemão e a Alemanha que sou judeu.”



Estando a decorrer o campeonato do mundo de rugby – o tal jogo de rufias jogado por cavalheiros por contraposição ao futebol que é um jogo de cavalheiros jogado por rufias - vem a propósito uma história antiga sobre a seleção da Nova Zelândia que é uma das melhores equipas do mundo e que veste um equipamento todo preto (que por isso são conhecidos mundialmente pelos All Blacks).

Também é reconhecida por, antes dos jogos e perante o respeito das equipas adversárias, executar uma coreografia extraordinária, chamada de Haka que, aprendi, é uma dança típica do povo Maori.



Na década dos anos 90's do século passado, jogava nos All Blacks aquele que muitos consideram, ainda hoje, o melhor jogador de rãguebi de todos os tempos: Jonah Lomu: 1,92 m de altura e 120 kg de peso e senhor de uma velocidade impressionante, fora do comum, para tal físico. Morreu com apenas 40 anos devido a uma doença renal rara.

Em 1995, *sem telemóvel ou internet à disposição*, um fã enviou um fax para o hotel sul-africano onde a seleção da Nova Zelândia estava alojada no dia da final da Taça do Mundo, a dizer:

“queridos All Blacks, não se esqueçam que este é um desporto de equipa; certifiquem-se que os outros 14 passam a bola ao Jonah”.

Há umas semanas, uma equipa de televisão que fazia uma reportagem sobre assaltos violentos foi assaltada à mão armada em Chicago o que me fez aprender que, afinal, ainda há profissões... perigosas!

Para já é isto: para o próximo Boletim há mais... ou não!

## SOBRE A DISCUSSÃO DO ORÇAMENTO DO ESTADO

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

*Entre outras questões aqui formuladas, como resolver o problema criado pela enorme dimensão da economia informal, que expõe uma enorme ineficiência dos sistemas de monitorização e controlo de que a Administração Pública dispõe?*

Brevemente, o Governo vai apresentar a proposta de Orçamento do Estado para 2024, onde vai descrever como pretende orientar a actividade do Estado durante o próximo ano. Serão defi-

nidas áreas prioritárias e, dentro destas, os problemas fundamentais a enfrentar, quais as acções concretas para os resolver e como pretende o Governo assegurar o financiamento dessa actividade.

2024 inicia um ciclo de três anos eleitorais. Por isso, tanto o Governo e o partido que o suporta no Parlamento, como os partidos das diversas oposições vão dedicar especial atenção ao debate da proposta de Orçamento. Como é natural, as perspectivas serão bem distintas. E, possivelmente, tanto num caso como noutro, como em vários outros segmentos em que se mantêm discussões do mesmo teor, nenhuma das posições está inteiramente certa nem errada.

Neste debate a maioria absoluta torna a vida mais fácil ao Governo porque aritmeticamente garante que a proposta será aprovada. A oposição, minoritária e ideologicamente diversa, não tem um discurso uniforme, e está numa posição mais difícil.

O problema não está na existência de opções ideológicas. As ideologias traduzem distintas perspectivas quanto à organização e desenvolvimento da sociedade, e em democracia criam uma dinâmica que facilita a discussão sobre projectos e iniciativas e a construção de soluções e compromissos. Aliás, penso que as críticas feitas a determinadas decisões do governo, seja ele qual for, por reflectirem opções ideológicas e não critérios de racionalidade de gestão, traduzem elas próprias uma opção ideológica.



Insisto que o problema está na falta de uma discussão nacional centrada sobre o Portugal que queremos no futuro. Queremos continuar a ter uma economia assente em baixos salários, ou será preferível investir na resolução do problema da produtividade que todos reconhecem, incentivando a produção de bens e serviços de alto valor acrescentado, que aumentará as receitas e permitirá o aumento do rendimento disponível?

Como resolver o problema criado pela enorme dimensão da economia informal, que não só traduz a existência de um enorme volume

de actividade económica que se efectua ilicitamente, indicando uma enorme ineficiência dos sistemas de monitorização e controlo de que a Administração Pública dispõe, como também, e sobretudo, cria uma enorme área de injustiça relativa por permitir que determinados cidadãos auferam rendimentos totalmente à margem dos sistemas de tributação e que, por isso, não são considerados para efeitos estatísticos nem para a função redistributiva que os impostos sobre o rendimento também têm, e, por outro lado, aumentam o esforço a cargo dos que declaram regularmente os seus rendimentos?

Neste quadro, deveríamos discutir qual deve ser o papel do Estado e a dimensão da Administração Pública. O elenco dos temas a discutir a este respeito depende da imaginação, mas atrevo-me a deixar aqui algumas perguntas que me parecem interessantes.

Quais as funções que a Administração Pública deve assegurar? Deve o Estado ser proprietário de empresas actuantes em segmentos onde existe concorrência, como no transporte aéreo ou na comunicação social, ou deve concentrar essa actividade apenas em segmentos estratégicos, como a saúde e a educação, onde seja necessário assegurar alguma capacidade de pressão sobre os preços dos serviços prestados ou dos bens produzidos?

Devem as empresas públicas de transportes públicos urbanos ter escopo lucrativo ou serem indutoras de suporte à actividade económica geral, financiadas por recursos públicos? Qual o papel do Estado no mercado da habitação?

Perante o quadro que seja dado pelas respostas a estas perguntas, poderíamos passar a discutir a outra face da questão: como financiar o Estado, e como assegurar uma adequada redistribuição de rendimentos daqueles que mais têm para aqueles que mais carecem.

Que tipo de impostos devemos ter? Que nível de impostos directos sobre o rendimento das pessoas e das empresas? Uma tributação progressiva, segundo o princípio de que quem tem condições deve contribuir de acordo com as suas possibilidades? Ou uma tributação proporcional, com uma taxa única independentemente do nível de rendimentos?

E os impostos indirectos devem ter taxas únicas por produtos? Ou aproveitar a experiência do IVA zero e reconhecer que existem produtos que devem ser tributados a uma taxa inferior à de outros, cujo consumo está ligado a rendimentos mais altos?

E os impostos sobre o património, devem estes incidir de forma cega sobre a propriedade, independentemente da utilização que lhe é dada, ou reflectir de alguma forma a situação individual do proprietário? E como incentivar e proteger a poupança? Haverá melhor momento para que se pense nestes temas do que a discussão do Orçamento do Estado?

# MEMÓRIA FOTOGRÁFICA

## 1º PRIMEIRO ENCONTRO GALP SERVIÇOS – JULHO 2002

- POR MANUEL AGUIAR

Este foi o primeiro encontro dos trabalhadores da Galp Serviços, SA a empresa de serviços partilhados acabada de ser criada após as fusões que deram origem ao, então, Grupo Galp Energia.

Formada com colaboradores provenientes de várias empresas, o Conselho de Administração da Galp Serviços decidiu realizar um encontro, fora das suas instalações, com o objectivo de todos se conhecerem melhor, com vista a uma integração adequada na nova empresa. Ou seja, hoje, modernamente, diríamos que se tratou de um “outdoor” de “team building”.

O encontro realizou-se em Évora em Julho de 2002. Foi há 21 anos...



## CONTA COMIGO

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

É É um daqueles filmes que resultam, numa primeira impressão, porque a sorte assim o ditou. Não obstante, à medida que vamos descascando as camadas que o compõem, mergulhamos numa riqueza em que os ingredientes facilmente se isolam. E contudo, não é pela história, pela época ou pelos actores, pelo mistério ou pela

(belíssima) fotografia, pela estado de graça em que o realizador então vivia ou pela evocação da doçura da infância... é pela arte de juntar todos estes tesouros e ainda assim conseguirmos transportar a arca às costas com leveza, é por misturar toda esta paleta policromática e o resultado não ser branco nem negro mas um arco-íris, ora vivo ora



suave, consoante o olhar do espectador.

É curioso como – e esta afirmação é altamente discutível – as melhores adaptações ao cinema dos romances de Stephen King são precisamente as obras que mais se afastam do género que o catapultou, o Terror/Fantástico. O exemplo mais óbvio é *Os Condenados de Shawshank*, embora *À Espera de Um Milagre* também caia nesta circunstância. Do outro lado da barricada poderão apregoar que *Shining* ou *Carrie* são tão bons dentro do género e que a sentença acima não tem razão de ser. Talvez; talvez eu esteja enviesado pelo facto de ser outro o terror que me fala e não este que King explora, contudo, o filme que segura este artigo insere-se na primeira categoria, a de não terror: *Conta Comigo* foi realizado em 1986 por Rob Reiner, o “Meat Head” de *Uma Família às Direitas* (entretanto feito realizador), que teve na segunda metade da década de 80 e primeiros anos da década seguinte o seu período mais empolgante (são dessa época *The Princess Bride*, *Um Amor Inevitável*, *Misery – O Capítulo Final*, *Uma Questão de Honra* ou *Uma Noite com o Presidente*).

*Conta Comigo* é um filme sobre a infância e o crescimento passado na ruralidade da América profunda durante a década de 50. Um grupo de crianças (hoje chamados de pré-adolescentes) partem ao longo de uma linha de caminho-de-ferro em busca de um corpo de que ouviram falar. Talvez o epíteto não seja apelativo, mas a vontade de não revelar demais e a certeza de que uma boa obra é muito mais sobre o que não é contável do que sobre a história que qualquer um apreende, leva-me



a ficar por aqui.

Como tantas outras vezes, tive sorte. A sorte de me ter cruzado com este filme nessa fronteira entre a meninice e a idade do armário, vivendo assim a descoberta daqueles quatro rapazes como se estivesse no grupo. Como Ron Howard, Oliver Stone, Hitchcock ou tantos outros que poderia nomear, seria um ângulo de análise dissertar sobre os factores que levam um realizador (mas não só: um artista em geral) a ser prolífico (em quantidade e qualidade) numa fase da sua carreira, sem conseguir sustentar a partir de certa altura essa veia inspiradora. Poderia apontar para a chama que se extingue, a dificuldade (ou recusa) em perceber e acompanhar os tempos, o aprofundamento da intelectualidade que os afasta do mundo dos mortais, os traumas ou questões pessoais, as invejas e injustiças do meio que lhes corta o financiamento, etc... mas teria que me debruçar sobre cada ponto e



perceber onde é que Reiner se perdeu... ou se libertou (outra questão interessante).

Sendo fã dessa fase deste magnífico realizador, capaz de captar as subtilidades, tanto da natureza humana como do seu país, talvez *Conta Comigo* fosse, entre os seus filmes, aquele que levaria para uma ilha deserta ou um planeta distante (ou a casa do *Big Brother*, vá)... nem que seja pelo título: *Stand By Me*.

(Artigo publicado pela primeira vez no site Repórter Sombra)

## COMO TUDO COMEÇOU?

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Tarde e a más horas, como soe dizer-se, muito tardiamente mesmo...

Foi em junho de 2012, aquele rapaz que só escrevera as redações de uma instrução primária muito clássica, do género: «a vaca é nossa amiga porque dá leite para a nossa alimentação», vê-se na necessidade de descobrir

novos caminhos existenciais, cumprindo uma promessa que fizera a si próprio, aquando do completar das 'Novas Oportunidades'.

Convirá aqui acrescentar a radical aversão a escolas e sistemas de ensino, que sempre manifestei ao longo da minha vida, vida essa que me fustigaría com uma Licenciatura em Comunicação Social em 2015 e, não satisfeita, com uma pós-graduação em 'Jornalismo de Crise', obtida no Instituto de Defesa Nacional, em 2019.

Hoje, vasculhando os arquivos, tropecei nele, no texto, sorri e achei que o devia trazer ao vosso conhecimento – foi escrito em junho, do ido ano de 2012.

Partilho convosco, um pouco de mim...

### FINALMENTE!

Uma vida de encontros e desencontros, um permanente jogo das escondidas, um relacionamento tipo 'gato e rato'.

"Tenho de pôr fim a este estado das coisas!". quase vociferei.

Em vésperas de completar sessenta e um anos, tentando a descoberta de um novo rumo a dar às minhas quotidianas observações, decido-me finalmente por enfrentá-la, sem rodeios nem premissas.

"File", "new" e... ei-la! imaculadamente branca, fitando-me com um ar altivo, ameaçador e simultaneamente desafiante, como que a dizer-me: "Vá, escrevinha-me!".

Sem dar parte de fraco, fixando os meus feixes pupilares na sua alvura, os meus pensamentos voaram para os primórdios desta louca e peregrina ideia do registo das ocorrências proporcionadas pelo desenrolar da minha vida...

Primeira constatação: "Que diferença! já não é preciso enrolar a folha, sempre ela, nos negros e pesados rolos da máquina de escrever, o desnecessário corretor, o demorado arquitetar do texto, sim! porque naquela época não conhecíamos o "delete", o "undo" e outras facilidades de utilização – como isto mudou!".

Porém, por estes dias, os fantasmas originados pelos receios construtivos, esses, mantêm-se indiferentes a qualquer evolução

tecnológica.

"Vá... rabisca-me!", teimava desafiante a nova folha, desta vez não enrolada nos emborrachados rolos de uma qualquer máquina datilográfica, mas sim, espalmada num vítreo monitor.

"E se fizéssemos um pacto?", propus-lhe: "Que tal mantermos um relacionamento cúmplice, promíscuo, roçando o incestuoso, ao mesmo tempo que nos respeitamos mutuamente?".

Brilhante ideia, genial mesmo! porque é que eu não me lembrei disto, anteriormente?

Como resposta, na sua celestial brancura, a nossa folha permanecia impávida, arrojadamente provocante.

Bem, alguma vez teria de ser, agarro o teclado e, cá vai disto! comecei a debitar caracteres sobre caracteres, quase não parando para os sempre necessários ajeitamentos; não poderia haver quebras de ritmo, o que me levaria ao desânimo, ao desfalecimento e, quem sabe, à derrota!

Com as mãos humedecidas e a respiração alterada pela adrenalina, quem diria que o simples alinhavar de umas quantas sílabas poderia provocar no meu corpo tamanho rebuliço, escrevo de supetão.

Chegado ao fim, faço uma pausa, olhei-a fixamente e ia jurar que ela me disse: "Finalmente!".

**SOLIDARIEDADE**

**Uma prioridade da nossa Associação**

## A FASE DO DESASSOSSEGO

- POR RUI COSTA



Rui Mendes da Costa

Olá, de novo!  
Faço votos para que estejam todos/as bem e de excelente saúde, acaba por ser o mais importante.

Terminei o meu anterior e primeiro artigo para o Boletim Informativo da ARGE na fase da minha adolescência e com o grande poeta José Carlos Ary dos Santos.

Começo este artigo precisamente na mesma fase e ainda com José Carlos Ary dos Santos. Foi, também, através deste grande poeta que me aproximei daquilo a que chamo a música-poema, foi através deste grande poeta que me aproximei do fado e em particular, nessa fase, do Carlos do Carmo. Uma simbiose perfeita entre letras-poema de uma genialidade e de um bom gosto difícil de atingir e uma voz única. Ainda hoje ouço recorrentemente alguns dos mais belos poemas do José Carlos Ary dos Santos pela voz do Carlos do Carmo ou do Fernando Tordo – esta é outra forma de “ler” poesia.

Partilho convosco uma das músicas que ainda hoje me deixa arrepiado e me faz recordar o meu primeiro amor da faculdade, já na fase mesmo final da minha adolescência, o qual foi, por vezes, conturbado – “Estrela da Tarde”.

Mas leiam e releiam, por favor.  
Notem a beleza das palavras utilizadas...  
A forma como as dicotomias da nossa vida são tão bem espelhadas:  
Meu amor, meu amor  
Eu não tenho a certeza  
Se tu és a alegria  
Ou se és a tristeza.

É, de facto, um poema que vale a pena ouvir e escutar.  
De realçar que a música é do Fernando Tordo  
Sugiro que possam aceder ao seguinte endereço eletrónico e deliciarem-se, acredito que não pela primeira vez, com este fado que, como outros de grande beleza, fez do fado o que ele é:

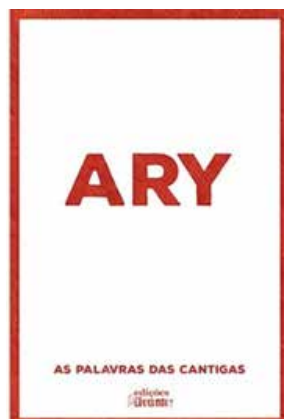
<https://youtu.be/uRVKC1PuPm8>

Assim se faz uma obra de arte!

Mais recentemente, uma versão do Tiago Bettencourt, um dos grandes músicos portugueses da nova geração, também me encheu as medidas:

[https://youtu.be/8s61INw\\_n-w](https://youtu.be/8s61INw_n-w)

Fica a recomendação de mais um livro que resume a obra de José Carlos Ary dos Santos, neste caso “Ary: As Palavras das Cantigas”.



### ESTRELA DA TARDE

Era a tarde mais longa de todas as tardes que me acontecia  
Eu esperava por ti, tu não vinhas, tardavas e eu entardecia  
Era tarde, tão tarde, que a boca tardando-lhe o beijo morria.  
Quando à boca da noite surgiste na tarde qual rosa tardia  
Quando nós nos olhámos, tardámos no beijo que a boca pedia  
E na tarde ficámos, unidos, ardendo na luz que morria  
Em nós dois nessa tarde em que tanto tardaste o sol amanhecia  
Era tarde de mais para haver outra noite, para haver outro dia.

Meu amor, meu amor  
Minha estrela da tarde  
Que o luar te amanheça  
E o meu corpo te guarde.  
Meu amor, meu amor  
Eu não tenho a certeza  
Se tu és a alegria  
Ou se és a tristeza.  
Meu amor, meu amor  
Eu não tenho a certeza!

Foi a noite mais bela de todas as noites que me adormeceram  
Dos nocturnos silêncios que à noite de aromas e beijos se encheram  
Foi a noite em que os nossos dois corpos cansados não adormeceram  
E da estrada mais linda da noite uma festa de fogo fizeram.  
Foram noites e noites que numa só noite nos aconteceram  
Era o dia da noite de todas as noites que nos precederam  
Era a noite mais clara daqueles que à noite se deram  
E entre os braços da noite, de tanto se amarem, vivendo morreram.

Meu amor, meu amor  
Minha estrela da tarde  
Que o luar te amanheça  
E o meu corpo te guarde.  
Meu amor, meu amor  
Eu não tenho a certeza  
Se tu és a alegria  
Ou se és a tristeza.  
Meu amor, meu amor  
Eu não tenho a certeza!

Eu não sei, meu amor, se o que digo é ternura, se é riso se é pranto  
É por ti que adormeço e acordado recorro no canto  
Essa tarde em que tarde surgiste dum triste e profundo recanto  
Essa noite em que cedo nascestes despida de mágoa e de espanto  
Meu amor, nunca é tarde nem cedo para quem se quer tanto!

Neste momento, permitam-me regressar um pouco atrás na minha adolescência, recuando até 1989 – 1990, para vos fazer uma sugestão diferente.

Na altura tinha o hábito de me deitar e ouvir rádio através de uns auscultadores que nada se assemelham aos atuais! Tinha um giradiscos com rádio, ainda daqueles em que se seleccionava 33 ou 45 rotações!

De facto, o mundo mudou muito nestes anos e todos/as nós somos uns/umas heróis/heróinas por termos acompanhado este turbilhão. Comentário à parte, um dia, enquanto passava por várias estações de rádio, cruzei-me com um programa com um nome sugestivo de “O Sexo dos Anjos”.

## A FASE DO DESASSOSSEGO

Algo me prendeu, algo não, alguém, pois tratava-se de um programa do Júlio Machado Vaz, que eu na altura desconhecia por completo. Este programa radiofónico marcou a minha vida, digamos que foi o meu processo de educação sexual.

“Surgido em 1989, era um dos mais inovadores programas da rádio. Sob a esquiva designação de «O Sexo dos Anjos», falava de sexualidade e de amor como nunca antes se fizera nos meios de comunicação portugueses. O protagonista era Júlio Machado Vaz, dialogando com Aurélio Gomes e tendo o apoio técnico e musical de José Gabriel. A estação, a Rádio Nova.”, descrição existente no sítio da Internet da editora Relógio de Água. De salientar que este programa esteve no ar durante 8 anos.



Ler Júlio Machado Vaz é sempre um prazer. Fica a recomendação da leitura do que foram programas de rádio – é este o grande poder das palavras, podem tomar configurações completamente diferente.

Foi numa destas sessões noturnas, já decorridos alguns anos, que ouvi o Júlio Machado Vaz a falar de uma forma especial de Fernando Pessoa. Já tinha lido algumas coisas, mas ainda era um leitor esporádico. Tomei então a decisão de comprar o “Livro do Desassossego”, de Bernardo Soares, heterónimo de Fernando Pessoa. Deve ter sido por volta de 1993. Esta foi, claramente, uma fase de desassossego na minha vida, por diversos fatores.



Não era fácil... Algumas dificuldades financeiras, ver a minha mãe a dar tudo o que tinha (e por vezes não tinha) para que eu pudesse ter acesso ao que ela não teve, enfim...

Mas consegui entrar na faculdade, na opção que queria, e entre 1993 e 1998 licenciiei-me, ainda pré-Bolonha, em engenharia mecânica no Instituto Superior Técnico. Parte da minha alegria de o ter conseguido era o espelho da alegria que a minha mãe sentia – afinal, era o primeiro da família a ter formação superior.

Durante esta fase o “Livro do Desassossego” foi uma grande companhia, porventura a grande companhia. Atrevo-me a dizer que foi um dos livros da minha vida, um dos livros que mudou a minha vida. Atualmente, recomendo a edição da Tinta da China.

Hoje em dia sou um apaixonado confesso por Fernando Pessoa, pela sua obra, mas também pela pessoa que foi e é, pois, pessoas assim são imortais.

Partilho alguns excertos do “Livro do Desassossego” cheios de conteúdo e de significado. Preparem-se. Leiam com calma, saboreiem as palavras, escutem-nas.

Minha alma é uma orquestra oculta; não sei que instrumentos tangem e rangem, cordas e harpas, timbales e tambores, dentro de mim. Só me conheço como sinfonia.

Vivo sempre no presente. O futuro, não o conheço. O passado, já o não tenho. Há dias que são filosofias, que nos insinuam interpretações da vida, que são notas marginais, cheias de grande crítica, no livro do nosso destino universal.

Considero a vida uma estalagem onde tenho que me demorar até que chegue a diligência do abismo. Não sei onde me levará, porque não sei nada. Poderia considerar esta estalagem uma prisão, porque estou compelido a aguardar nela; poderia considerá-la um lugar de sociáveis, porque aqui me encontro com outros. Não sou, porém, nem impaciente nem comum. Deixo ao que são os que se fecham no quarto, deitados moles na cama onde esperam sem sono; deixo ao que fazem os que conversam nas salas, de onde as músicas e as vozes chegam cómodas até mim. Sento-me à porta e embebo meus olhos e ouvidos nas cores e nos sons da paisagem, e canto lento, para mim só, vagos cantos que componho enquanto espero.

Escrevo, triste, no meu quarto quieto, sozinho como sempre tenho sido, sozinho como sempre serei. E penso se a minha voz, aparentemente tão pouca coisa, não encarna a substância de milhares de vozes, a fome de dizerem-se de milhares de vidas, a paciência de milhões de almas submissas como a minha ao destino quotidiano, ao sonho inútil, à esperança sem vestígios. Nestes momentos meu coração pulsa mais alto por minha consciência dele. Vivo mais porque vivo maior.

Tudo em mim é a tendência para ser a seguir outra coisa; uma impaciência da alma consigo mesma, como uma criança inoportuna; um desassossego sempre crescente e sempre igual. Tudo me interessa e nada me prende.

Não o prazer, não a glória, não o poder: a liberdade, unicamente a liberdade.

Entre mim e a vida há um vidro tênue. Por mais nitidamente que eu veja e compreenda a vida, eu não lhe posso tocar.

Nós nunca nos realizamos. Somos dois abismos - um poço fitando o céu.

Voltando a dar um salto no tempo...

E eis que um dia, penso que em 2001 ou 2002, me deparo com uma peça de teatro na Comuna intitulada “Do Desassossego”. Carlos Paulo no seu melhor e sozinho em palco, apenas com acompanhamento musical. Acabei por estar sentado naquelas cadeiras por 5 vezes e as 5 vezes chorei. Que interpretação!

Só espero que tenham visto ou que a Comuna e o Carlos Paulo decidam voltar a ter esta peça em cena, para que possam ver, ao invés de ler, partes do “Livro do Desassossego”.

Bem, o texto já vai longo!  
Continuamos na próxima edição do Boletim Informativo da ARGE?  
Até já!

## VIAGENS (3)

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Concluimos aqui a visita aos palácios do rei Ludwig II.

Começarei pelo palácio de Herrenchiemsee, o maior e também o último a ser construído, ainda que apenas parcialmente, pois aquando da morte do rei estava em construção, imediatamente interrompida. O rei

tinha para este edifício a ambição de o tornar maior e mais imponente que o palácio de Versailles, pelo que o dotou de uma sala de espelhos em tudo idêntica à do palácio francês, apenas maior.



HERRENCHIEMSEE

O edifício situa-se numa ilha do lago Chiemsee, a Herreninsel (ilha dos homens), aonde se acede facilmente por carreiras de barco. É um palácio de grandes dimensões, bem diferente dos outros, mas, por nunca ter sido usado, sofre pela pobreza da decoração, apenas algumas peças ali postas para benefício do turista.

É contudo muito interessante o enquadramento paisagístico do edifício, inserido numa envolvente muito agradável, de grande serenidade e a recomendar piqueniques.



LINDERHOF



NEUSCHWANSTEIN

Deixei para o fim o meu preferido, o palácio de Linderhof.

Situa-se este na região de Allgäu, no sul do estado da Baviera, no meio de vasta floresta, que servia como terreno de caça do monarca.

O palácio é bastante pequeno. No rés-do-chão, como era habitual, situavam-se as áreas de serviços, que não estão abertas à visita e, no primeiro andar situam-se os aposentos reais. Constam estes, essencialmente, de quatro amplas divisões situadas nos quatro cantos do edifício e, porque o rei efectivamente residiu neste palácio, estão as divisões ricamente decoradas com peças de mobiliário e adorno, bem como tapeçaria, reposteiros, porcelanas preciosas, etc.

No quarto de dormir destaca-se a cama do rei, de enormes dimensões, já que ele tinha quase dois metros de altura e mais de cem quilos de peso, coberta por um dossel.

No salão merece especial atenção um equipamento que passo a descrever: como já escrevi, o rei evitava quaisquer contactos com outras pessoas, pelo que queria tomar as refeições sem a presença de lacaios. Assim, existe no salão um alçapão que comunicava com a copa, e, aberto o alçapão quando o rei queria tomar a refeição,



LINDERHOF - JARDINS

## VIAGENS (3)

um mecanismo de roldanas elevava a mesa, completamente posta, até ao salão, e voltava a ser fechado, sem que no salão houvesse quaisquer peças da engrenagem, que o rei não admitiria. Quando o rei terminava aquele prato, tocava, o alçapão abria e a mesa descia, para voltar a subir com novo prato e, talvez, novo vinho. Se pensarmos que uma refeição real constava de entre doze a dezoito pratos, mais as sobremesas...

Merecem também visita os sumptuosos jardins e é indispensável o percurso da floresta. Este percurso exige alguma disponibilidade física, já que são umas boas duas horas de caminhada, ainda que os caminhos sejam amplos e confortáveis. É no meio da floresta que se encontram um pavilhão de caça, um pequeno, mas curioso pagode chinês e uma caverna natural que o rei mandou arranjar para a representação da ópera Lohengrin. A caverna, que era iluminada por milhares de velas, tem um enorme lago, porque o herói, na ópera, chega montado num cisne e, num dos topos foi construída uma plataforma incrustada na rocha, onde, quase invisível, tocava a orquestra de múltiplos instrumentos.



LINDERHOF

A visita deverá, idealmente, ter lugar entre Maio e Outubro, porque os elementos escultóricos exteriores são cobertos durante o inverno, para evitar a degradação pelo gelo e também o percurso pela floresta é incómodo com mau tempo.



ETTAL - ABADIA

A não perder, a uns cinco minutos de distância, a visita ao mosteiro barroco de Ettal, actualmente transformado em colégio, mas cuja igreja se pode visitar.

Nas proximidades, também a não perder, a visita à aldeia de Oberammergau, notável pelos edifícios pintados e pela representação da Paixão pascal, a cada dez anos, em resultado de uma promessa feita pelos habitantes no séc. XVII, aquando de uma epidemia de peste negra.



OBERRAMMERGAU



OBERRAMMERGAU - PORMENOR

## CASA MUSEU DA QUINTA DE SANTIAGO

- POR JOSÉ PINHEIRO



O imóvel foi erguido em finais do século XIX, como casa de férias de João Santiago de Carvalho.

O dono gostava tanto da casa que aqui acabou por viver com a sua mulher, D. Maria Carolina, e o único filho, Dinis, mais tempo do que na residência permanente da família - o Paço de S. Cipriano, em Guimarães.



Imaginada como um castelo, com um toque mais moderno, o palacete com uma torre quadrangular reúne vários estilos arquitetónicos. O neomedieval é notório logo na entrada, pelo vitral de coloridos fundos de garrafa, pelos emblemas em baixo relevo nas paredes e pela simbologia, como a imagem do cavaleiro pintado em cima de uma porta com um escudo marcado com o 'S' de Santiago ou a alusão a animais irreais, como a besta que decora o bestiário.

Há uma mistura de estilos visível: neo-manuelino, neo-barroco, neo-clássico, neo-medieval e romântico.



O projeto é do arquiteto, veneziano, Nicola Bigaglia, também desenhador e aquarelista com domínio dos estilos clássicos e dos processos ornamentais.

Considerado como testemunho histórico das transformações urbanísticas e sociais vividas pela cidade desde o final do século XIX, em 1968 foi adquirido pela Câmara Municipal de Matosinhos. Posteriormente veio a sofrer intervenção de conservação e restauro com projeto do arquiteto Fernando Távora, vindo a ser requalificado como espaço museológico, inaugurando a 2 de Abril de 1996.

Desde 2010, o espaço da Quinta de Santiago é constituído por 3 edifícios:

O Museu, composto por 2 pisos musealizados: o primeiro piso dedicado à história local e social, é um exemplo das vivências de finais de século XIX e princípios do século XX, e o segundo piso alberga exposições de longa duração, com exibição de obras do acervo de Arte da autarquia, do qual se destacam obras de António Carneiro, Agostinho Salgado, Augusto Gomes, Aurélia de Souza, Sofia Martins de Sousa e Joaquim Lopes;



O Espaço Irene Vilar, dotado de auditório polivalente e espaço de serviços educativos;

A Casa do Bosque, onde se encontra instalada a Cascata Gigante, com cerca de 15m2,

uma reconstrução representativa da Leça de inícios do séc. XX, construída por José Moreira, "o mais velho cascadeiro de Leça, e doada ao Museu.

No amplo jardim que rodeia o Museu o visitante pode encontrar obras escultóricas de Siza Vieira, Rui Anahory e Lagoa Henriques.

O museu integra a Rede Portuguesa de Museus, desde 2003 e é um dos espaços museológicos fundadores da MuMa - Rede de Museu de Matosinhos.



## PAGAMENTO DE QUOTAS

Todos os Associados que, por qualquer motivo, deixaram de receber a sua reforma através da GALP, deverão **pagar as quotas directamente à ARGE**, a partir do mês em que tal se verificou.

Esse pagamento deverá ser efectuado preferencialmente mediante Transferência Bancária para o seguinte IBAN:

**PT50 0033 0000 0000 0510777 83**

Para qualquer informação ou dúvida, por favor, entre em contacto connosco pelos canais ao seu dispor.

**SEMPRE JUNTOS A AJUDAR**

## O PILOTO DE CASABLANCA

- POR JOSÉ VENTURA



José Ventura

Foi já há 80 anos que estreou Casablanca, considerado um dos maiores filmes de todos os tempos. Vencedor de três Óscares, o filme, protagonizado por Humphrey Bogart e Ingrid Bergman, é, ainda hoje, uma obra absolutamente fascinante. Mas a que propósito é que estamos a recordar uma película que muitos de nós, ou mais

velhos, terão tido a oportunidade de ver ou, pelo menos, ouvir falar? Bem, de tempos a tempos revivem-se memórias e, muitas vezes, revelam-se pormenores até aí desconhecidos. Durante a Segunda Grande Guerra Mundial, altura em que voar ainda era uma arriscada aventura, a ligação aérea entre Lisboa, Tanger e Casablanca, era exclusivamente assegurada por Portugal, dada a situação de neutralidade do nosso País no conflito. Essa viagem, feita muitas vezes em condições muito difíceis, por um único avião e piloto, o qual era, nem mais nem menos que um notável comandante de Marinha Portuguesa, corajoso e audaz, e conseqüentemente, piloto originário da Aviação Naval, de seu nome, José Cabral. Nascido no concelho de Mangualde, tal como a família paterna, esteve em Macau, embora em época diferente. Tendo feito carreira na Aviação Naval, passou alguns anos no território do Rio das Pérolas, onde se notabilizou pela sua coragem, espírito de sacrifício e vida aventureira. Durante a sua carreira militar, fez formação em aeronáutica fora do país, como era hábito nessa época, tendo estado em Inglaterra, Liverpool, onde tirou o tirocínio. Esteve colocado na estação aeronaval de Aveiro, na altura equipada com sete hidroaviões, para onde tinha sido transferida a escola de pilotagem de Lisboa, dadas as melhores condições de aterragem e descolagem, em relação ao rio Tejo. De salientar os muitos voos que efectuou com Gago Coutinho, testando o sextante, que seria, mais tarde, utilizado na aventura Brasileira, e com Sacadura Cabral, quando este lançava boias de fumo para determinar o abatimento para o corredor do seu invento. Ofereceu-se a Sacadura Cabral para o celebre voo ao Rio de Janeiro, não tendo sido aceite por falta de lugares. Este voo foi iniciado pelo avião Lusitânia, continuado pelo Portugal e terminado pelo Santa Cruz. Mal sabia, José Cabral, então com 25 anos, que viria a ser o último piloto desse hidroavião, quando destacado em Macau, e que garantiria a sobrevivência do aparelho, fazendo-o regressar a Portugal encaixotado, encontrando-se exposto no Museu da Marinha. Após ter passado á reserva, em Maio de 1938, iniciou um outro capítulo, na aviação civil, obtendo em França o brevet de voos comerciais, sendo o primeiro português a recebê-lo. Logo após entraria para a companhia portuguesa de navegação aérea, a **Aero Portuguesa**. Curiosa a situação de esta **antecessora da TAP**, ter instalado a sua sede, por volta dos anos 30 do século XX, no numero 33 da rua do Alecrim, muito próximo das antigas instalações da Galp. As modestas instalações, um vulgar escritório, reflectiam, inicialmente, o facto de a **AERO PORTUGUESA**, ser, estruturalmente, **uma empresa da Air France**, detendo esta um capital de 120 contos num capital social total de 160 contos. O restante capital pertencia a quatro sócios portugueses, sendo cada um titular de quotas de 10 contos. De notar que além dos

aviões, também os pilotos e restante pessoal pertenciam à companhia francesa. José Cabral, um herói português na II guerra mundial, era o único piloto estrangeiro. Com a nossa neutralidade esta rota, Lisboa-Tanger-Casablanca, embora pequena, em termos de distância, tornou-se fundamental em termos de estratégica, face aos interesses diplomáticos e militares das forças aliadas no combate ao eixo fascista-nazi. Era uma rota utilizada nomeadamente por espões tendo-se chegado a instalar câmaras para visualização e filmagem das linhas inimigas no norte de África. Não podemos esquecer o célebre militar alemão, Rommel, apelidado de 'a raposa do deserto. Mais tarde, o já lendário piloto, ingressou na TWA, onde viria a conhecer, outro homem do ar, não menos célebre, chamado, Charles Lindbergh, bem como o milionário espalhafatoso e comprador da TWA, Howard Hughes. Escusado será dizer que, perante estas celebridades, o piloto português, já muito conhecido internacionalmente, começou a movimentar-se em meios que nunca terá sonhado obtendo as mais diversas mordomias, sendo condecorado pelos EUA com o maior grau atribuível a estrangeiros. Por volta dos 50 anos deixou de voar mas manteve-se como conselheiro técnico e director distrital de tráfego para Portugal, não sem ainda antes, inaugurar nova rota, Nova York-Paris. No final da sua vida activa ainda se ligou à casa de turismo e propaganda de Portugal em Nova York. Viria a falecer aos 87 anos, de morte natural, nos Estados Unidos. Lamentavelmente este célebre piloto, admirado internacionalmente, nomeadamente pelas numerosas e perigosas missões clandestinas que executou durante a segunda grande guerra, não tem qualquer reconhecimento no seu próprio país. Talvez já fosse tempo de o Presidente da República, tão dado a condecorações, lhe prestar a merecida homenagem e reconhecimento nacional.





Isabel Madaleno



## POESIA

POESIA  
envolve-me no teu manto  
de palavras  
e adormece comigo  
num sonho poético

Poesia  
protege-me, tira-me  
deste vazio, deste nada  
que me faz tropeçar  
cair e  
agarrar a outros  
em queda como eu

Poesia poesia  
somos tantos tantos  
que te inventamos  
somos tantos tantos  
que te amamos  
iremos contigo  
para qualquer lugar

Poesia  
leva-me agora pela mão  
vamos saborear  
o aroma do tempo  
vamos ouvir o silêncio  
das palavras esquecidas  
vem  
com teu manto  
de fios de linho  
aliviar o meu pranto  
devagarinho



Jorge Alves

## SANTA CRUZ

**I**  
Meu pensamento que voa  
Nas asas de uma andorinha,  
Por entre chuva miudinha...  
Neste Outono com pouco Sol.

**II**  
Meu pensamento que voa  
Nas asas de um rouxinol,  
Por entre chuva miudinha...  
P'ra ilha onde nasce o Sol.

**III**  
Meu pensamento que voa,  
Voa, voa sem descansar...  
Voa por cima das nuvens e das ondas...  
Para ir aquele povo abraçar.

**IV**  
Meu pensamento que voa,  
Nada o consegue segurar...  
Só quando as armas se calarem,

Meu pensamento vai sossegar...  
Que os olhos, boca e lábios das crianças  
Só sirvam para sorrir, nunca para chorar!

## TEMPOS AMORFOS

**I**  
Deito-me com a poesia na cabeça  
Durante o sono a poesia faz-me sonhar!  
Cria em mim uma imensa fantasia  
Que me dá força para viver e me levantar!

**II**  
Não consigo viver sem poesia!  
Que os poetas souberam escrever  
Ler os seus poemas é dar-lhe sempre mais vida!  
Porque sem fantasia ninguém consegue viver

**III**  
- Nestes tempos amorfos que estamos a viver,  
Escolhe a tua segunda companhia  
Talvez um livro romanceado ...ou ...de Poesia!

—Porque a tua primeira companhia!  
É quem nas noites dos sonhos, com a poesia  
Te ajuda, a concretizar o milagre da fantasia!



## GROUNDING... O QUE É? COMO FUNCIONA?

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Há quanto tempo é que você não tira os sapatos para pôr os pés no chão e sentir a Mãe Terra?

Em outras palavras: você tem praticado **grounding**?

**Grounding** é uma palavra em inglês que significa aterrar, enraizar, e consiste no contacto direto ou indireto entre a pele e a superfície terrestre.

Conforme fomos crescendo, e com tantos afazeres, fomos perdendo alguns hábitos que são benéficos para o nosso bem-estar, como o contacto com o planeta, com a natureza. Quando criança, todos adorávamos andar descalços e ter contacto com a terra. Depois de crescidas, poucas pessoas dão importância a isso mas essa ligação à terra, através desta prática tão simples, pode melhorar e muito a nossa qualidade de vida, é extremamente importante para o nosso bem estar, equilibra as nossas energias, e deve ser mantida! A conexão com a Mãe Terra permite-nos estar presente no aqui e agora. A troca de energia é tão intensa e transformadora, que nos ajuda a ter mais tranquilidade e clareza no nosso dia a dia.

E esta prática é tão acessível: basta que se esteja “pele a pele”, com a natureza. Podemos nos deitar, ficar descalço, permanecer sentado ou tocar a terra com as mãos. O que importa é a troca de energia com a natureza.

Apesar de parecer simples, a verdade é que a natureza traz vários benefícios à nossa saúde física e mental portanto, quando deixamos de lado as experiências maravilhosas do **grounding**, estamos deixando de lado a nossa própria saúde.

Por isso, que tal irmos buscar novamente a deliciosa ligação com o solo?

Do ponto de vista científico, o segredo por trás do **grounding** é que, ao nos conectarmos com a terra, existe uma troca de energia: cargas



elétricas positivas e negativas se atraem e se neutralizam.

Então, após esse contacto, é natural que o nosso corpo volte ao estado neutro. É como se o nosso corpo funcionasse como um fio-terra e isso equalizasse os elétrons negativos que sobraram de reações químicas que têm contribuído para a oxidação do nosso organismo, de uma forma geral.

São muitos os benefícios descritos sobre esta prática:

- Segundo especialistas, o contacto com a natureza tem poder anti-inflamatório e antioxidante.
- Ativa o sistema nervoso parassimpático, melhora a qualidade do sono, diminui os compostos pró-inflamatórios, o que faz diminuir a intensidade da dor e traz benefícios à saúde cardiovascular.

- Também ajuda a reduzir dores crônicas, aumenta a capacidade de disposição física, equilibra a energia vital e melhora os sintomas depressivos. Enfim, ajuda a saúde física e mental.

- E o efeito de relaxamento? O contacto direto com o solo traz-nos uma agradável sensação de equilíbrio de energia e, como consequência, o nosso bem-estar se revigora.

- Reduz o stress! Quando tirar os seus sapatos para sentir o solo, preste atenção aos sentimentos que o irão invadir. Aos poucos irá se desconectando da realidade caótica e estará entrando em contacto com o equilíbrio e a calma do solo. Os momentos que passamos na natureza possuem um efeito de desaceleração e desse processo saem todos a ganhar: o corpo, a mente e a alma.

- Previne problemas cardiovasculares. “Cuide do seu coração, ou um cardiologista o fará por si.” Haverá melhor maneira de evitar problemas cardíacos do que manter-se em conexão com o ambiente natural? Os cientistas garantem o efeito benéfico desta prática para a nossa saúde.

- Recarrega energias: A proposta da psicologia do “pé no chão” visa uma mudança no modo como concebemos a vida pois gera em nós uma importante sensação de revitalização. Por mais que estejamos cansados, ao tirar os sapatos e sentir a terra entre os nossos dedos recebemos instantaneamente uma recarga energética.

O objetivo da prática do **grounding** (ou **earthing**) é o retorno às boas conexões com o natural.

Então, toca a começar. Faça esse exercício ao menos 1 vez na semana: tire os sapatos e volte a sentir o chão. Procure um jardim ou um parque e passe alguns minutos sentindo a natureza. Em pouco tempo poderá perceber que algumas coisas começam a mudar no seu corpo e mente. E não tenha medo do sol! Fique alguns minutos ao sol durante a semana. O corpo precisa dos benefícios proporcionados pela luz solar. Contudo, não se esqueça do protetor!

Igualmente importante é o contato com a água. Sabia que além do solo a água também é um importante condutor de energia? Vá à praia, pratique exercícios em piscinas ou tome um bom banho prolongado.

Atente que, além dos benefícios acima listados, esta forma “natural de psicologia” pretende garantir ao praticante uma boa qualidade de vida! E quem não quer qualidade de vida, ainda mais de uma forma tão simples e barata?

A rotina agitada faz com que cada vez mais a pessoa se distancie do momento presente.

Estamos muito mais preocupados com o amanhã do que com o agora. Então, voltar a atenção para o “aqui e agora” e aliviar a preocupação, por vezes até excessiva, é necessário!

Mas unir a prática do **grounding** com a meditação pode estimular ainda mais os benefícios de ambas as práticas. Experimente reservar alguns minutos do seu dia para isso. Não espere amanhã para agir, comece com pequenas mudanças, mas comece.

A cura para muitos dos nossos males pode estar entre um convívio e outro com a Natureza. Então, assim que tenha oportunidade descalce-se e volte a sentir aquelas sensações tão saudosas da infância, coloque a planta dos pés no solo e receba a energia vital da natureza. A seguir, comece a sua meditação. Fazendo isso, compreenderá que o retorno ao **grounding** é o retorno a si mesmo.

## “OS PESSOAS”

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques



O gato deambulava pela sala na sua elasticidade felina, saltitando entre o sofá e a mesa, em movimentos precisos, desafiando o centro de gravidade da jarra de estimacão. Eu ouvia música, e, já sonolento, percorria com os olhos meio abertos, meio fechados os movimentos hipnóticos do gato. De repente, à velocidade da luz, fui transportado para além das estrelas. A Terra foi ficando mais e mais pequena, o azul dos oceanos e o recorte amarelado dos continentes começou a tornar-se menos e menos nítido, até que o nosso planeta acabou por se transformar num minúsculo ponto e virgula luminoso, refletindo a luz do Sol no meio da imensa escuridão cósmica do sistema solar. A virgula seria a Terra e o ponto a Lua, cu vice versa, àquela distância, não dava para discernir o que era o quê. À medida que me ia libertando da força da gravidade da Terra, os meus “entes queridos” já falecidos deixaram de o ser e os meus queridos vivos próximos viviam felizes, os habitantes daquele espaço eram plenamente realizados, mas não se pense que era tudo um mar de rosas, não! Havia numa zona do espaço, entre, as órbitas de Marte e Júpiter, um monte de “calhaus sem olhos” gravitando ameaçadores, numa espécie de “intifada” permanente, era o chamado cinturão de asteroides ou anel de Kuiper, situado a 2.8 U.A. “unidades astronómicas” do Sol.

Estes calhaus constituíam uma das preocupações dos habitantes daquele espaço que, à semelhança dos dinossauros primeiro e dos bretões do Astérix depois, tinham um enorme receio que um daqueles calhaus se extraviasse da sua órbita e pudesse vir a cair-lhes na cabeça!

Quando o espaço era invadido por partículas luminosas anunciando desintegração, por desvio de órbita de algum meteorito, todos se juntavam em grande azáfama, na praça cósmica do espaço com os seus pequenos espelhos, de modo a formar um espelho gigante para refletir a luz do Sol, concentrando grande energia térmica no pedregulho ameaçador de modo a fazê-lo explodir antes que lhes caísse em cima do touciço.

No entanto, haviam alguns “astros” a fomentar esta “invasão dos calhaus”! E começavam a formar-se no horizonte galáctico, constelações de interesses antagónicos, numa espécie de guerra fria efervescente em versão “Star Wars” enviando para o espaço cada vez pior e mais destrutiva sucata em direção ao denso buraco negro sem retorno, situado no centro da Via Láctea...

CATRAPUZ!!! Assustado, dei um salto no sofá pensando que algo me tinha caído na cabeça!? O gato saltou para o meu colo fitando-me arrependido. No chão da sala a jarra de estimacão jazia desfeita em cacos. Meio irritado, virei-me para o gato gritando-lhe repreensivo “Indy” já fizeste ASNEIRA!?

Entretanto, nem tudo era mau!? Nada me tinha caído na cabeça!!! Já mais calmo, fiz uma festa ao gato e virei-me para ele exclamando “Estamos Vivos Indy”!!! Depois de um “ronronar” típico, o felino respondeu “MIAUUUU”.

# NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

## EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
José Damião Martins	3251

# FALECIMENTOS

MANIFESTANDO O NOSSO SINCERO PESAR ÀS FAMILIAS ENLUTADAS REGISTRAMOS OS SEGUINTE FALECIMENTOS

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
1687	Pedro Cabo Fernandez	LISBOA	17/01/2022
3033	Aníbal Augusto Dos Santos Sousa	LISBOA	09/02/2023
0058	António Gomes Quendera	ALTO ESTANQUEIRO-JARDIA-MONTIJO	16/02/2023
1157	Abel Rocha Nogueira Junior	RECAREI-PAREDES- PORTO	28/02/2023
1546	Nuno Maria D'orey Soares Franco	LISBOA	04/03/2023
2455	Américo Da Costa Baptista	AMADORA	06/03/2023
2406	Lucete Graça Marques Veiros	CORROIOS	08/03/2023
2159	Vitor Manuel Ferreira Pires	LISBOA	09/03/2023
0736	José Pedro Mourão Colaço	MOITA	14/03/2023
0785	Edgar César Silva	CHARNECA DA CAPARICA	24/03/2023
1288	António Pires Morais Domingues	BOBADELA LRS	25/03/2023
1173	Carlos Manuel Palma Krus	VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	27/03/2023
3145	Francisco Augusto Rodrigues Afonso	LISBOA	30/03/2023
0244	Manuel José Ferreira Almeida	PORTO	05/04/2023
1189	Maria José Toste Neves Tavares	CASCAIS	11/04/2023
0796	Abílio Silva Dias	SINES	11/04/2023
0501	Vitorino Silva Flores	AMARANTE	28/04/2023
2124	Henrique Monteiro	LISBOA	30/04/2023
2365	Manuel Amaral Cunha	PORTO	04/05/2023
3031	Eduardo Abreu Lopes Grilo	FRIÚMES-PENACOVA-COIMBRA	19/05/2023
1399	António Feliciano Dos Santos	VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	23/05/2023
1701	António Pereira José	MALVEIRA	23/05/2023
2814	Amélia Maria Morais Faria Monteiro	LISBOA	28/05/2023
0833	Manuel Rodrigues Carvalho	PERAFITA	29/05/2023
2838	Fernando Manuel Portulez Ramalho Silva	MATOSINHOS	31/05/2023
1307	João Mendes Calado	LISBOA	01/06/2023
0577	Manuel Silva Martins	SANTIAGO DO CACÉM	07/06/2023
0643	Afonso José Fernandes Guimarães	SENHORA DA HORA	15/06/2023
0695	José Manuel Maia Bastos Carvalhosa	VILA NOVA DE GAIA	20/06/2023
2286	Maria Armandina Mendes Pinheiro Godinho	SETÚBAL	29/06/2023
2543	Maria De Lourdes Basto Mascarenhas Cochado Soares Da Silva	LISBOA	14/07/2023
0114	Maria Eduarda Fernandes Oliveira	PORTO	15/07/2023
1156	Patricio Martins Monteiro	PEDROÇOS - MAIA	16/07/2023
1392	Fernando Pires Lopes	LISBOA	23/07/2023
1169	Francisco Silva Correia	RIO DE MOURO	26/07/2023
2095	Adelino Pinto Costa	PORTO	31/07/2023
2643	José Ventura António	LISBOA	03/08/2023
0875	Alfredo Sousa Oliveira	FREIXIANDA-OURÉM	05/08/2023
2388	Maria De Fátima Fernandes Da Conceição Pereira	CASAL DE CAMBRA-SINTRA	05/08/2023
2103	António Fernandes Da Silva Nunes	AMORA	12/08/2023
1127	Moises Gomes Coelho	VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	14/08/2023

# FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

FIDELIDADE PETS | SEGURO DE SAÚDE ANIMAL

## FAMILIARIDADE

## PARA OS PROTEGER



- ✓ CHECK-UP SEM CUSTOS ADICIONAIS\*
- ♥ SEM IDADE LIMITE DE PERMANÊNCIA\*\*
- 🗨️ CONSULTAS POR VIDEOCHAMADA COM MÉDICOS VETERINÁRIOS
- ⊕ ESTERILIZAÇÃO E VACINAS (COBERTURAS OPCIONAIS)

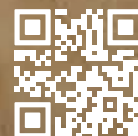
SAIBA MAIS

217 94 87 01\*\*\*

[fidelidade.pt](https://www.fidelidade.pt)    

### FIDELIDADE A TODAS AS IDADES

POUPANÇA · SAÚDE · PATRIMÓNIO · ASSISTÊNCIA



\*Consulta de observação e exames nas condições em vigor. \*\* Se subscrito até aos 8 anos (planos de saúde).

\*\*\*Custo chamada rede fixa nacional.

Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A. - NIPC e Matrícula 500 918 880, na CRC Lisboa - Sede: Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - Capital Social EUR 509.263.524 - [www.fidelidade.pt](https://www.fidelidade.pt) Apoio ao Cliente: Dias úteis das 9h às 20h. T. 217 94 87 01 Chamada para a rede fixa nacional. E. [apoiocliente@fidelidade.pt](mailto:apoiocliente@fidelidade.pt)